

क्या भाप लेने या जल नेति करने से SARS-CoV-2 संक्रमण का इलाज किया जा सकता है?

इस बात के कोई प्रमाण नहीं हैं कि भाप लेने और जल नेति (nasal rinse) करने से हमारे श्वसन तंत्र में मौजूद वायरसों को मारा जा सकता है। दरअसल, एक नियंत्रित परीक्षण से पता चला है कि भाप लेने से हमारी नासिका नली के वायरल परिमाण में कोई कमी नहीं आई।

अकसर साँस सम्बन्धी तकलीफ़ों के आम लक्षणों जैसे नाक बन्द हो जाना, बहती नाक, या खाँसी से राहत पाने के लिए भाप ली जाती है। एक तरफ़ जहाँ, कुछ अध्ययनों ने पाया कि यह तरीक़ा लक्षणों को कम करने में मदद करता है, वहीं दूसरी तरफ़ कुछ अन्य अध्ययनों ने पाया कि भाप लेने के बावजूद, लक्षण जस-के-तस बने रहते हैं। हाँ, यह ज़रूर है कि इनमें से किसी भी अध्ययन में लक्षण और बदतर होते नहीं पाए गए। अब चूँकि साइनसाइटिस और ऍलर्जिक राइनसाइटिस जैसे ऊपरी श्वसन तंत्र के संक्रमणों में जल नेति करने से लक्षणों में आराम मिलता है, इनके रोगियों को ऐसे उपाय करने की सलाह दी जाती है।

लेकिन इनमें से किसी भी तरीक़े का इस्तेमाल करते समय सावधानी बरतनी ज़रूरी है। यदि सावधानी न बरती जाए तो गरम पानी या भाप के कारण गम्भीर रूप से जलन या फफोले हो सकते हैं। इसी तरह जल नेति के लिए इस्तेमाल किया पानी यदि गुनगुने की बजाय गरम हो या उसमें नमक की मात्रा ज़्यादा हो तो नाक में परेशानी या जलन हो सकती है। और अगर पानी या नेति करने वाला उपकरण साफ़ न हो तो संक्रमण होने का अतिरिक्त ख़तरा हो जाता है। ध्यान दें कि विश्व स्वास्थ्य संगठन या सेंटर्स फॉर डिसीज़ कन्ट्रोल एण्ड प्रीवेंशन (सीडीसी) की वेबसाइट पर *कोविड-19* के इलाज या रोकथाम के लिए यह इलाज सूचित नहीं किए गए हैं। इसका मतलब यह है कि आप अगर इन तरीक़ों का इस्तेमाल कर भी रहे हैं तो भी *कोविड-19* से सुरक्षा के लिए सुझाई गई सावधानियाँ ज़रूर बरतें जैसे कि हाथ धोना, शारीरिक दूरी रखना आदि।

Notes:

1. This response was first published on the Indian Scientists' Response to CoViD-19 (ISRC) website.
2. Source of the image used in the background of the article title: https://www.pickpik.com/gray-pressure-cooker-kitchen-cook-pots-cooking-pot-60103.

आईएसआरसी (इंडियन साइंटिस्ट रिस्पॉन्स टू कोविड-19) 500 से ज़्यादा भारतीय वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, टेक्नोलॉजिस्टों, डॉक्टरों, जन स्वास्थ्य शोधकर्ताओं, विज्ञान सम्प्रेषकों, पत्रकारों और विद्यार्थियों का एक समूह है। यह लोग *कोविड-19* महामारी का सामना करने के लिए स्वेच्छा से एकजुट हुए हैं। समूह से indscicov@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** मनोहर नोतानी